

1 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 袋井の地場産物を味わおう

袋井市立浅羽学校給食センター

R8.1

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
木	ごはん			★正月料理 献立★		米			690kcal	856kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26g	33g
	さわらのしおこうじあげ	さわら 大豆粉			しょうが にんにく たけのこ こんにゃく にぼうししいたけ けんこん	片栗粉	油	酒 醤油 塩こうじ みりん	20.4g	24.8g
	ちくせんに ぞうに くろまめ	鶏肉 なると		にんじん 水菜 大根葉	白菜 かぶ	砂糖 もち (黒豆 砂糖)	油	みりん 醤油 かつお節 だし昆布 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 (塩)	1.6g	2.1g
金	ごはん					米			642kcal	793kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.6g	27.9g
	あつあげのみぞれかけ	厚揚げ			大根	砂糖 片栗粉		醤油 みりん	19.9g	21.5g
	じゃがいものおぼろあん	鶏肉		葉ねぎ	しょうが	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1.5g	2.3g
火	ぐだくさんみそしる	鶏肉 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜 (抹茶)	白菜 玉ねぎ えのきたけ	米 片栗粉 砂糖		かつお節 だし昆布 (塩)		
	ふりかけ(中のみ)		(昆布 のり)							
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	654kcal	860kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						32.7g	42.6g
水	チキンのマスタードやき	鶏肉 大豆粉					オリーブ油	マスタード 醤油 白ワイン	31.3g	41.4g
	キャベツとケールのソテー	まぐろ水煮		ケール	キャベツ		ドレッシング	醤油 塩 こしょう	2.1g	3.3g
	ふりやさいたっぷりチャウダー	ウインナー 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん	白菜 玉ねぎ かぶ	米粉	油 生クリーム	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
	スライスチーズ(中のみ)		チーズ							
木	ごはん					米			648kcal	794kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.2g	34.5g
	にんじんのみりんやき	にんじん 大豆粉				砂糖	油	醤油 酒 みりん	23.4g	28.4g
	ブロッコリーいりごまあえ	鶏肉 黒はんぺん ちくわ うずら卵	昆布	ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	ごま	醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布	1.4g	2g
金	おでん			にんじん	大根 こんにゃく	砂糖				
	むきごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						601kcal	798kcal
	ふたにくのねぎだれ	豚肉			しょうが にんにく 根菜ねぎ	片栗粉	ごま油	酒 塩こうじ 醤油 みりん	25.7g	36.3g
土	はくさいのあえもの	豆腐 油揚げ みそ		チンゲンサイ	白菜		ごま油	醤油	20.3g	27.1g
	とうふのみそしる	大豆粉		にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ			かつお節 だし昆布	1.4g	2.1g
	なっとう(中のみ)	納豆						納豆のたれ		
	うどん					小麦粉		塩		
日	ぎゅうにゅう		牛乳						639kcal	792kcal
	かきあげ	しらす干し		にんじん	玉ねぎ	ざつまいも 小麦粉 片栗粉	油	酒 塩	24.5g	30g
	やさしいのいそかあえ	のり		小松菜	もやし			醤油 みりん	22g	26.1g
	ごもくうどんのしる	鶏肉 油揚げ		チンゲンサイ	白菜 根菜ねぎ えのきたけ こぼう	片栗粉		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g
月	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト							
	ごはん					米			635kcal	762kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.3g	29.9g
	ししゃものあおりのあげ	大豆粉				片栗粉	油	酒	19.9g	23.3g
火	ひじきとだいずのいために	大豆 ちくわ 油揚げ	ひじき	さやいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒 醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g
	はりはりじり	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	大根					
	はれひめ(かんきつ)				はれひめ					
	ごはん					米			634kcal	850kcal
水	ぎゅうにゅう		牛乳						28.7g	36.7g
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布	21.7g	27.7g
	ごまつなのこんがあえ		塩昆布	小松菜	もやし			醤油	1.8g	2.3g
	すきやきに	牛肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 根菜ねぎ こんにゃく しいたけ	砂糖		醤油 酒 かつお節 だし昆布		
木	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト							
	キムチごはん	ベーコン		★袋井南中学校 希望献立★		白菜キムチ にんにく			672kcal	818kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳			米	ごま油	酒 醤油 ポークパイオン 塩	28g	33.2g
	とりのからあげ	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	26.4g	31.5g
金	ぎゅうりのひだひた	かつお節			きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	1.8g	2.6g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん	ごぼう 根菜ねぎ 大根 こんにゃく			酒 かつお節 だし昆布		
	りんごチップロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 りんごチップ	ショートニング	塩	621kcal	795kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.6g	33.3g
土	チキンポテトグラタン	鶏肉 大豆粉				じゃがいも 小麦粉	油 バター	塩 こしょう コンソメ	24g	29.3g
	カレードレッシングサラダ	牛乳 チーズ		パセリ粉	玉ねぎ ぶなしめじ	砂糖		米酢 塩 カレー粉	1.8g	2.4g
	レタスいりスープ	ベーコン		チンゲンサイ	キャベツ	炒麺		白ワイン 塩 こしょう 醤油 コンソメ		
	アルファかまい			にんじん	レタス 玉ねぎ コーン	米				
日	ぎゅうにゅう		牛乳						692kcal	850kcal
	マーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 根菜ねぎ	片栗粉 砂糖	ごま油	ポークパイオン 甜麺醬 醤油 酒 オイスターソース 豆板醤	25.6g	31.5g
	こんさいのミックスあげ	大豆	青のり		ごぼう	(じゃがいも) 米粉	(油) 油	塩 ガーリックパウダー だし	24.6g	29.6g
	ブロッコリーいりちゅうがあえ			小松菜 ブロッコリー	大根 にんにく いちご	砂糖	ごま ごま油	米酢 醤油	1.1g	1.5g



学校給食展を開催します！

日時 令和8年1月24日(土)10時～14時
会場 中部学校給食センター
持ち物 上履き、靴袋、エコバック、飲み物



詳細は袋井市の
HPでご確認ください

大試食会～大人気のソフトめんが食べられるチャンス～

時間 ①10時半～ ②11時～ ③11時半～ ④正午～
⑤12時半～ ⑥13時～ ⑦13時半～ ※要予約
定員 各回30人(先着順) 料金 300円
申込み 1月14日(水)8時半～電話でお申し込みください。
《申込み・問い合わせ》 おいしい給食課 45-3883

その他に楽しい体験がたくさん♪

- ・地場産野菜、給食パン・デザートの販売 🍞
- ・ベジチェック ・フォトスポット 📷
- ・配送トラック乗車体験 🚚
- ・クイズラリー 📖 缶バッチプレゼント
- ・ハンバーグ並べタイムアタック 🍔
- ゲーム体験参加者には、すてきなプレゼントあり♪(先着)



日 / 曜 日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
26日～30日は【学校給食週間】にちなんだ献立、今年のテーマは『給食を知ろう!』です。										
26 月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳	『米飯が始まったころの給食』		米			712kcal	844kcal
	ポークカレー	豚肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも レンズ豆 米粉 はちみつ	油	ポークフィッシュ 赤ワイン トマトケチャップ ソース オールスパイス ナツメグ ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう	32.2g	37.3g
	ゆでたまご	卵							19.2g	21.7g
	しおもみやさ みかん				キャベツ きゅうり みかん			塩	1.4g	1.8g
27 火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳	『給食が始まったころの給食』		米			606kcal	744kcal
	さけのしおやき	鮭 大豆粉					油	塩 こしょう 塩	27.7g	34.5g
	あおなのおえもの			小松菜	キャベツ		ごま油	醤油	15.6g	18.2g
	すいとんじる	鶏肉		にんじん	大根 根菜ねぎ	(小麦粉) さつまいも		(塩) 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	2g
28 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳	『どまんなか給食』		米 大麦			708kcal	837kcal
	ジャキンヤキそぼろふたどんのく ゆかりあえ	豚肉		小松菜	玉ねぎ 切干大根	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 みりん 酒	25.3g	29.8g
	とまななけしる	豆腐 大豆 みそ 大豆粉		水菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	22.5g	25.1g
	みかんタルト(小・中) みかんゼリー(幼)	(卵) (牛乳)		にんじん チンゲンサイ	根菜ねぎ (みかん果汁)	さつまいも (小麦粉 米粉 砂糖) みかんゼリー		かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
29 木	りよくちやくパン ぎゅうにゅう		脱脂粉乳 牛乳	『手作りオムレツ給食』		小麦粉 砂糖 黒砂糖	ショートニング	塩	617kcal	817kcal
	ベーコンチーズオムレツ	卵 ベーコン 豆腐	チーズ 牛乳	バセリソ	玉ねぎ			塩 こしょう チキンスープ	26.1g	33.7g
	さつまいものサラダ	大豆粉			きゅうり	さつまいも はちみつ	ドレッシング	醤油 こしょう	25.2g	31.4g
	ABCスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ	マカロニ	油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 醤油	1.9g	2.5g
30 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳	『静岡県産の鯉節のだしをきかせた給食』		米			663kcal	799kcal
	さばのてりやき	鮭			しょうが	片栗粉	油	醤油 みりん 酒	24.7g	28.9g
	チンゲンサイのにびたし	油揚げ		チンゲンサイ		砂糖		みりん 酒 醤油 かつお節 だし昆布	26.2g	30.4g
	みそしる	豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ			かつお節 だし昆布	1.8g	2.3g

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。
加工食品については、主な材料名のみ()で表示してあります。
「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。
魚介類・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。
給食に関してご質問がありましたら、浅羽学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 23-3049)



「野菜を食べて健康になろう」

小学4年生が1日に摂取すべきとされている
野菜の量の1/3(95g)以上を使用している日の献立には、
「野菜いっぱいマーク」がついています。



地産楽食



「全国学校給食週間」は、学校給食への関心を高め、その意義や役割を理解し、学校給食の一層の充実と発展を図ることを目的としています。今年は、「給食を知ろう」をテーマに26日(月)から30日(金)まで、給食の歴史や袋井市の給食について学べる献立になっています。見て、食べて、給食について学びましょう。

「ロイロノート・資料箱→静岡県袋井市共有→給食」より、毎日の給食についての資料を家庭でも見ることが出来ます。ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。

<学校給食の歴史>

明治22年(1889年)
日本で最初の学校給食の開始



おにぎり、塩ざけ、漬物

日本で最初の学校給食は、山形県の鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこれない子供たちに無償で提供されたものでした。

昭和20年代(1945年頃)
戦後、学校給食の再開



脱脂粉乳、トマトシチューなど

戦争が終わったばかりの日本では、食料が不足し、栄養不足の子供がたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。この様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21年12月24日に学校給食が再び始まりました。

昭和50年代(1975年頃)
米飯給食の開始



国内産食材の効率的利用と利用促進のため、米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。

袋井市では、小学校の給食が昭和29年から、中学校の給食が昭和46年から順次、開始されました。



袋井市

平成・令和 子供たちの心も育てる学校給食へ

現在は、適切な栄養の摂取による健康の保持増進と地場産物の活用や伝統的な郷土料理、季節ごとの行事食なども取り入れながら、**食べ物を通して社会を学び、また思いやりや感謝する心を育てていくなど、子供たちの心も豊かにしていくような給食を目指しています。**